

Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Wychodzi co drugi miesiąc

Nr. 4 Sierpień 1932

Od Redakcji. Numer 3 dodatku technicznego stanowił dodatek zlotowy w numerze 6 Sokoła na Śląsku.

Program zawodów 1932.

Zawody o Mistrzostwo Okręgów.

Jak z ogłoszonego programu technicznego dzielnicy na rok 1932 wynika (Patrz dodatek tech. Nr. 2) odbędą się zawody o:

a) Mistrzostwo Okręgów w Dzielnicy dla Sokołów i Sokolic;
b) Mistrzostwo Dzielnicy w koszykówkę i siatkówkę.

Termin i miejsce Zawodów.

Zawody te (z wyjątkiem pływania) odbędą się **dnia 4 września br. o godz. 9,30 w Krywałdzie.**

Zbiórka naczelników i naczelniczek

okręgowych o godz. 8,30 rano w Kasynie fabrycznem, gdzie odbędzie się posiedzenie. Należy przywieść z sobą zegarki. **Zbiórka zawodników i zawodniczek** o godz. 9 w szatniach Kasyna.

Zgłoszenia. Naczelnicy Okręgowi nadeślą imienny spis zawodników i zawodniczek z podaniem konkurencyj w terminie **do 29 sierpnia br.** do Sekretarjatu Dzielnicy.

*

Piąte z rzędu zawody o Mistrzostwo okręgów obejmują jak w poprzednich latach:

A. Dla Sokołów.

Konkurencje: 1. bieg rozstawny 4×100 m, jedna drużyna z Okręgu (4 zawodników). 2. biegi 100 m, 400 m, 1500 m i 110 m z płotkami; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą, młotem; 4. skoki: w dal, w zwyż, trójskok, o tyczce; 5. z przyrządów: drążek, po-

ręcze, kółka, koń wszerz z łękami i koń wzdłuż bez łęków, oraz pływanie. — Do każdej z powyższych konkurencyj stawia Okręg po dwóch zawodników.

B) Dla Sokolic.

Konkurencje: 1. bieg rozstawny 4×75 m, jedna drużyna (4 Sokolice) z Okręgu; 2. biegi: 60 m, 100 m i 1000 m; 3. rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą; 4. skoki: w dal i w zwyż z rozbiegu oraz przyrządy: poręcze, równoważnia i kozioł, oraz pływanie.

Program zawodów w pływaniu ogłosi się w nast. n-rze.

Do każdej konkurencji stawia Okręg po dwie Sokolice.

Ćwiczenia zawodnicze na przyrządach do powyższych zawodów te same co w roku ubiegłym a mianowicie:

A. Sokoli.

Drążek:

1. Ze zwieszenia,
2. zamachem,
3. wspierania wychwytem, tyłem,
4. spad ze zwieszenia przewrotnego przodem,
5. wspieranie wychwytem,
6. przemyk do zeskoku.

Kółka:

1. Ze zwieszenia,
2. zamachem,
3. wymyk,
4. spad do zwieszenia przewrotnego,
5. wspieranie wychwytem,
6. rozpięciem, zeskok.

Poręcze:

1. Z oporu na ramionach,
2. zamachem,
3. wspieranie w przednim zamachu,
4. stanie na rękach o R. prostych,
5. odboczka w lewo (w prawo) do zeskoku.

Koń wszerz z łękami:

1. Z podporu na łękach,
2. zamach okroczny lewą (prawą),
3. koło okroczne prawą (lewą),
4. odwrotka w lewo, do zeskoku (w prawo).

Koń wzdłuż bez łęków:

Przeskok rozkroczny, dochwyt kark. —

B. Sokolice.

a) Poręcze.

(przednia poręcz niższa, tylna wyższa).

Z postawy pobok, nachwytem

1. podskokiem zwieszenie leżąc przodem, — nogi na przedniej poręczy wyprostowane, — krzyże proste;
2. naprzemianrącz zmiana chwytu na podchwyt, ugięciem nóg (zamach) wymyk do podporu prostego na tylnej poręczy (wyższej);
3. zmiana chwytu na dwuchwyt w lewo — prawa nachwyt — (prawo — lewa nachwyt), opad w przód do podporu leżąc — prawa (lewa) ręka opiera się na przedniej poręczy (niższej);
4. przerzutem bokiem w prawo (lewo) zeskok.

Kozioł w szerz (120 cm wysoki).

Z rozbiegu odbiciem z mostka 10 cm wysokiego:

1. wyskok klęczny obunóż + ramiona w tył;
2. podskokiem wyskok do postawy prostej + ramiona w bok;
3. zeskok w przód z ½ obrotem w lewo (prawo) do półprzysiadu z dochwytem oburącz;
4. postawa napalcowa + ramiona w bok;
5. postawa zasadnicza + ramiona w dół.

Równoważnia:

(Belka 80 cm wysoka 10 cm szeroka — wejście na równoważnię sposobem dowolnym.)

Na początku w poprzek:

1. Postawa wykroczna lewą nogą — krok prawą nogą (lewa na palcach) + ramiona w górę;
2. krok lewą nogą (prawa na palcach) + ramiona w dół i w bok;
3. krok prawą nogą (lewa na palcach) + ramiona w dół i w górę;
4. krok lewą nogą do klęczki w prawo (na prawe kolano) + ramiona przenieś w bok, dłoń;
5. tułów skłoń w przód + ramiona w górę;
6. prawą nogę prostuj do uniku + ramiona wytrzymaj;
7. powoli waga na lewej nodze (lewa noga ugięta) + ramiona w dół i w bok;
8. wagę wytrzymaj + ramiona w dół i w górę;
9. wagę wytrzymaj + ramiona w dół i w bok;
10. powoli postawa na lewej nodze, krok prawą nogą do klęczki w lewo (na lewem kolanie) + ramiona w dół i w przód;
11. 12 i 13, jak 7, 8 i 9;
14. powoli postawa na prawej nodze — krok lewą nogą — ¼ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej, napalcowej + ramiona wytrzymaj;

15. postawa skrzyżna — prawa noga przed lewą — ½ obrotu w lewo + ramiona skurcz i w dół;
16. zeskok do postawy półprzysiadnej + ramiona w przód i w dół — postawa zasadnicza.

Koszykówka i Dłoniówka (Siatkówka).

Do zawodów Sokolic w koszykówkę i siatkówkę o Mistrzostwo Dzielnicy stanąć mogą drużyny, które zdobyły w roku 1931 Mistrzostwo w Okręgu, a to oddzielnie drużyny do koszykówki a oddzielnie do siatkówki.

O ile w danym Okręgu niema więcej nad jednę drużynę do koszykówki lub siatkówki, drużyna pierwsza lub druga może stanąć do zawodów dzielnicowych bez jakichkolwiek rozgrywek w Okręgu.

Zawody w koszykówkę przeprowadza się osobno, o tytuł Mistrza w siatkówkę również osobno. Drużyna Koszykówki składa się z 9 zawodniczek, oraz jednej rezerwowej, do Siatkówki z 8 zawodniczek, oraz jednej rezerwowej.

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki, bez względu do jakich konkurencyj stawają (również i te zawodniczki, które stawają tylko do zawodów w grach) przed rozpoczęciem zawodów **obowiązkowo muszą stanąć do wspólnych ćwiczeń zlotowych. Kto z zawodników lub zawodniczek nie będzie umiał ćwiczeń zlotowych, nie zostanie dopuszczony do zawodów.**

Program jak również termin zawodów w pływaniu zostanie jeszcze podany.

Mistrzostwo Sokołów posiadał w roku

1928 Okręg II uzyskawszy 422 pkt. na 10 Okręgów,
1929 Okręg III uzyskawszy 354 pkt. na 7 Okręgów
1930 Okręg XII uzyskawszy 449,5 pkt. na 8 Okręgów.
1931 Okręg VIII uzyskawszy 390 pkt. na 7 Okręgów.

Mistrzostwo Sokolic posiadał w roku

1928 Okręg II uzyskawszy 206 pkt. na 7 Okręgów,
1929 Okręg II uzyskawszy 108 pkt. na 4 Okręgi,
1930 Okręg II uzyskawszy 146 pkt. na 4 Okręgi,
1931 Okręg II uzyskawszy 118 pkt. na 3 Okręgi.

Nagrody przechodnie stanowią artystycznie wykonane Tablice dębowe, na których rok rocznie umieszcza się tabliczki srebrne oznaczające Mistrza.

Tablice ofiarowane zostały przez b. Wiceprezesa, dziesiejszego Prezesa Dzielnicy dha Tomasza Kowalczyka.

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na stole w szerz.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót na karku do siadu.
2. Przewrót na karku do zeskoku.
3. Wyskok kuczny, przewrót na karku.
4. Wyskok kuczny, odbiciem jednonóż na stole przewrót na rękach o ramionach ugiętych.
5. Przewrót na rękach o ramionach ugiętych.
6. Przerzut na rękach o ramionach ugiętych.
7. Wyskok kuczny wolny (odbicie jednonóż) — odbiciem jednonóż na stole przewrót na rękach o ramionach ugiętych.
8. Tak samo, przerzut o ramionach ugiętych.

Przeskoki.

1. Przeskok kuczny.
2. Okroczką lewą.
3. Okroczka prawą.
4. Zawrotka w lewo poniż.
5. Zawrotka w prawo poniż.
6. Odboczka w lewo.
7. Odboczka w prawo.
8. Odwrotka w lewo.
9. Odwrotka w prawo.
10. Przewrót na rękach o ramionach ugiętych.
11. Przewrót na karku do zeskoku.
12. Przerzut na rękach o ramionach ugiętych.

Woltyże kuczne.

1. Odbiciem prawą, wyskok kuczny wolny.
2. Tak samo, odbiciem lewą.
3. Odbiciem lewą, wyskok kuczny wolny prawą.
4. Odbiciem prawą, wyskok kuczny wolny lewą.
5. Odbiciem prawą, wyskok kuczny wolny prawą.
6. Odbiciem lewą, wyskok kuczny wolny lewą.
7. Przeskok kuczny.
8. Odbiciem jednonóż, przeskok kuczny wolny.
9. Ze zamachu przerzutnego, kuczka.
10. Ze stania na rękach o ramionach prostych, kuczka.

Woltyże okroczne.

1. Wsiad okrakiem prawą, dochwyt za lewą krawędź stołu.
2. Tak samo, w drugą stronę.
3. Wsiad tyłem okrakiem lewą, dochwyt: jak 1.

4. Tak samo, w drugą stronę.
5. Okroczka prawą, dochwyt za lewą krawędź stołu.
6. Tak samo, w drugą stronę.
7. Odbiciem lewą, okroczka wolna prawą.
8. Tak samo, w drugą stronę.
9. Odbiciem obunóż, okroczka wolna prawą.
10. Tak samo, w drugą stronę.

Woltyże zawrotne.

1. Zamachem przerzutnym powyż, podpór leżąc przodem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Zamachem przerzutnym powyż, wyskok zawrotny w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Półkole zawrotne w prawo do podporu leżąc tyłem.
6. Tak samo, w lewo.
7. Zawrotka powyż w prawo.
8. Zawrotka powyż w lewo.
9. Zawrotka powyż w prawo z ¼ obrotem w lewo.
10. Tak samo, w lewo z ¼ obrotem w prawo.
11. Zawrotka przerzutna w prawo.
12. Zawrotka przerzutna w lewo.

Woltyże odboczne.

1. Skok do podporu leżąc bokiem w prawo, — ze zamachu przerzutnego powyż.
2. Tak samo, w lewo.
3. Wyskok odboczny w prawo, ze zamachu przerzutnego powyż.
4. Tak samo, w lewo.
5. Odboczka w prawo z ¼ obrotem w lewo.
6. Odboczka w lewo z ¼ obrotem w prawo.
7. Odboczka w prawo, ze stania na rękach o ramionach prostych.
8. Odboczka w lewo, ze stania na rękach o ramionach prostych.

Woltyże odwrotne.

1. Półkole odwrotne w prawo, do podporu leżąc przodem.
2. Tak samo, w lewo.
3. Odwrotka w prawo z ¼ obrotem w lewo.
4. Tak samo, w lewo z ¼ obrotem w prawo.
5. Odwrotka w prawo z ½ obrotem w lewo.
6. Odwrotka w lewo z ½ obrotem w prawo.
7. Wyskok odwrotny w prawo.
8. Wyskok odwrotny w lewo.
9. Ze stania na rękach o ramionach prostych, odwrotka w prawo.
10. Tak samo, odwrotka w lewo.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót na rękach, o ramionach ugiętych.
2. Przerzut na rękach o ramionach ugiętych.
3. Przewrót na rękach o ramionach prostych.
4. Przerzut na rękach o ramionach prostych.
5. Odbiciem obunóż, wyskok wolny — odbiciem obunóż, skok na ręce i przewrót na rękach o ramionach prostych.
6. Tak samo, przerzut.
7. Przerzut na rękach o ramionach prostych poprzek w prawo, ponad prawy bok stołu.
8. Przerzut na rękach o ramionach prostych poprzek w lewo, ponad lewy bok stołu.

Przeskoki.

1. Odbiciem jednonóż, kuczka wolna.
2. Odbiciem lewą, okroczka wolna prawą.
3. Odbiciem prawą, okroczka wolna lewą.
4. Zawrotka w prawo powyż.
5. Zawrotka w lewo przerzutna.
6. Odboczka w prawo.
7. Odboczka w lewo.
8. Odwrotka w prawo.
9. Odwrotka w lewo.
10. Odbiciem obunóż, okroczka wolna prawą.
11. Odbiciem obunóż, okroczka wolna lewą.
12. Przewrót na rękach o ramionach prostych.
13. Przerzut na rękach o ramionach prostych.
14. Przeskok lotny, dochwyt barki ochraniającego.
15. Przerzut na rękach o ramionach prostych, dochwyt barki ochraniającego. —

A. Hamburger.

Lekcje praktyczne na stole w dłuż. I. stopień trudności.

Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny — zeskok na mostek.
2. Wyskok klęczny, podskokiem postawa prosta — krok jedną nogą, zeskok do przodu.
3. Wyskok kuczny do postawy prostej — krok jedną nogą, zeskok do przodu.
4. Wyskok kuczny, dochwyt środek stołu, zeskok łukiem.
5. Skok do podporu leżąc przodem, przewrót na rękach o ra-

6. Skok do podporu leżąc przodem, dochwyt: przednia krawędź stołu, kuczka.
7. Odbicie lewą, wyskok kuczny wolny.
8. Tak samo, odbicie prawą.
9. Odbicie lewą, wyskok kuczny wolny prawą.
10. Tak samo, lewą, odbicie prawą.

Woltyże przerzutne.

1. Dochwyt tylna krawędź stołu, przewrót na karku do siadu.
2. Przewrót na karku do postawy.
3. Wyskok klęczny, przewrót na karku do zeskoku.
4. Skok do podporu leżąc przodem, przewrót na karku do zeskoku.
5. Skok do podporu leżąc przodem, przewrót na rękach o ramionach ugiętych, odbiciem jednonóż.
6. Wyskok kuczny, przewrót na rękach o ramionach ugiętych, odbiciem jednonóż.
7. Skok do podporu leżąc przodem, obrót do leżenia tyłem, przewrót w tył na głowie z dochwytem rąk, do zeskoku.
8. Wyskok kuczny, przewrót na rękach o ramionach prostych, odbiciem jednonóż.

Przeskoki.

1. Dochwyt: przednia krawędź stołu, kuczka.
2. Zawrotka w prawo poniż.
3. Zawrotka w lewo poniż.
4. Dochwyt: jak 1., odboczka w prawo.
5. Tak samo, w lewo.
6. Dochwyt: jak 1., przewrót na karku.
7. Przewrót na rękach, o ramionach ugiętych.
8. Przewrót na rękach o ramionach prostych. (C. d. n.)

Nakł. Prz. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Kat., Sp. Akc. Katowice
Odpowiedzialny Redaktor A. Zontek, Katowice.